



Langgarverne
Hillerød løbe- og triatlonklub



Opstart af cykeltræning på landevej

Det bliver lysere og varmere så der skal trænes landevej, vi starter søndag den 2/4.

Hvor:

Der trænes landevejscykel og ved Hillerød og omegn. Mødested gården foran klublokalet.

Hvornår:

Hver søndag morgen kl. 08:00. Frost og uhæmmet meget sne/regn aflyser træningen.

Hvem:

Alle med en racercykel og påført cykelhjelm samt lidt basistræning.

Hvordan:

Der er planlagt ture på 50 – 60 km, ca. 2 timer som bliver lidt længere, når vi nærmere os sommeren. Der køres samlet i en gruppe med 26 – 27 km/t i snit. Der bliver indlagt 3 – 4, 3 km intervaller, der køres i valgt frit tempo og hvor der samles op.

Flere har måske lyst til at køre længere, så træningen afsluttes i nærheden af Hillerød, hvor nogle måske har lyst til at køre lidt længere og køre fra i et tempo på 29 – 30 km/t.

Vel mødt med friske ben.